

# Comissão de Ética

## INFORMATIVO Nº 15 - JANEIRO/2014

### Ter metas é essencial

O ano de 2014 começou e, provavelmente, você já deve ter pensado em muitas coisas que podem acontecer, certo?

Ter metas é essencial para realizar o que se quer, no entanto não basta somente pensar: é necessário fixar metas realistas, além de visualizar o que se pensa.

Estudos da neurociência mostram que ao escrever suas metas as chances de realização aumentam em até 30%. Isto porque ao escrever, o seu cérebro começa a se organizar para concretizar o que está escrito.

Fazer uma lista de metas exige foco e concentração, pois você está planejando o seu futuro e quer que seus desejos se realizem.

Mas como fazer esta lista, então?

Primeiramente, você deve pensar no que quer e quais são as intenções de cada meta. Ou seja, perguntar a si mesmo: eu realmente quero isto? Se a resposta para esta pergunta for positiva, vá em frente, escreva!

Pense em objetivos realistas, que não sejam nem muito difíceis e nem muito fáceis de serem realizados, pois ambos desmotivam rapidamente. Objetivos com um grau de dificuldade muito grande acabam desanimando porque exigem esforços surreais e ao final acabam mostrando que podemos fracassar, levando a uma ideia negativa sobre si mesmo. Por isso, ao pensar em suas metas, lembre-se disto e seja justo consigo mesmo, não fixando objetivos difíceis ou fáceis demais.

Outra dica é utilizar palavras que te tragam sensações boas ao ouvi-las. Nosso cérebro possui uma rede neural que faz conexões, onde ao pensarmos ou ouvirmos uma palavra, acessamos informações que adquirimos durante toda a vida. Dependendo de nossas experiências essas sensações podem ser boas ou não.

Fazendo isto, nosso cérebro entende que as chances para conseguir o que queremos são maiores, pois as informações já estão organizadas e são também um desafio positivo para serem realizados.

Agora que você já sabe, o que está esperando para ter um 2014 de muito sucesso?

Fonte: \* Gisele Meteré, psicóloga. Com adaptações

<http://www.dicasprofissionais.com.br/como-construir-meta-para-seu-sucesso-em-2014/>

